



Leseprobe

Jana Haas

Der Blick hinter den Horizont

Warum unsere Seele unsterblich ist

Bestellen Sie mit einem Klick für 16,00 €



Seiten: 224

Erscheinungstermin: 14. Februar 2024

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Kaum jemand hat so viel Erfahrung mit dem Jenseits wie Bestsellerautorin und Medium Jana Haas. Ihre außergewöhnliche Hellsichtigkeit erlaubte ihr von frühester Kindheit an vielfältige Kontakte mit den Seelen Verstorbener. Von ihnen lernte sie über die Jahrzehnte alles über das Leben nach dem Tod. Heute kann sie uns von den unterschiedlichen Sterbephasen und von den Astralebene berichten, die die Seele auf ihrer Reise ins Licht durchwandert. Nun verbindet Jana Haas erstmals ihre wertvollen Erkenntnisse mit zahlreichen Fallgeschichten von Seelen im Jenseits und deren Botschaften für die Hinterbliebenen. Sie schenkt uns einen berührenden Blick hinter den Vorhang des irdischen Lebens – und vermittelt auf liebevolle und einfühlsame Weise die lebensverändernde Gewissheit: Unsere Seele ist unsterblich!



Autor

Jana Haas

Jana Haas hat russische Wurzeln und lebt seit 1992 in Deutschland. Seit ihrer Kindheit verfügt sie über die Gabe der Hellsichtigkeit und kann geistige Dimensionen genauso deutlich sehen wie die materielle Welt. Durch ihre liebevolle, klare Ausstrahlung und ihre Bücher eroberte sie eine große Fangemeinde. In zahlreichen Vorträgen und Seminaren gibt sie ihr Wissen weiter. Die Autorin lebt am Bodensee.

Jana Haas
Unter Mitarbeit von Diane Zilliges

Der Blick hinter den Horizont

Warum unsere Seele unsterblich ist

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 bUrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Originalausgabe 02/2024

Copyright © 2024 by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München,
unter Verwendung eines Motivs von © Kroshanosha / iStock /

Getty Images Plus

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: Nørhaven, Viborg

Printed in Denmark

ISBN 978-3-453-70476-3

www.heyne.de

Inhalt

Zur Einstimmung: Der ewige Kreislauf des Seins	11
Es ist die Liebe, die alles verbindet	13
Fühlen, was es zu fühlen gibt	15
Warum es sinnvoll ist, sich schon zu Lebzeiten mit dem Tod zu befassen	17
Das Göttliche in uns – und die Illusion des Bösen	22
Gebete der Segnung und Heilung	28
Bereit für intensive Erfahrungen?	33
Das unsterbliche Bewusstsein	37
Was ist die Seele?	38
Wenn uns der Intellekt im Weg steht	40
Das Sterben	45
Die einzelnen Sterbephasen	45
Plötzliche Todesfälle	51
Das Seelenwachstum zählt	55
Sterbende in Kriegen	60
Sterbende begleiten	65
Möglichstes Wohlbefinden auf beiden Seiten	67
Die eigenen Eltern verabschieden	73
Das Loslassen unterstützen	76
Segen für die Familie und alle Angehörigen	81
Ein Wort zur Demenz	82

Wie steht es um Organspenden?	83
Vorahnungen vom Tod	85
Die Toten noch einmal sehen – oder lieber nicht? . . .	88
Seelen auf ihrer Beerdigung	92
Exit und Suizid	97
Diesseits und Jenseits sind keine Konkurrenten	97
Exit – Wenn schwer kranke Menschen den Tod wählen	99
Suizid – Wir nehmen uns immer mit, auch in den Tod	104
Tod von Kindern und Ungeborenen	113
Wer trägt die Verantwortung?	116
»Warum lässt Gott das zu?«	118
Kinderseelen	119
Dem Leiden etwas Wertvolles abringen	122
Wenn Seelen durch eine Abtreibung zurückgeschickt werden	124
Wenn die Toten bei uns bleiben	129
Wenn Seelen Unterstützung brauchen	131
Das Wahrnehmen der Seelen	134
Seelen, die am Ort des Todes ausharren	137
Wenn Seelen uns Energie abziehen	139
Die Seelen psychisch Kranker	141
Wenn uns Seelen Verstorbener krank mache	146
Energisch den eigenen Willen kundtun	151
Angst vor Geistern?	154

Der Weg der Seele nach dem physischen Tod . . .	157
Was passiert direkt nach dem Tod?	161
Suizid = Hölle? Nein!	164
Die untere Astralebene	167
Die neutrale Astralebene	168
Die oberen Astralwelten	189
Die Wahrnehmung des Feinstofflichen	204
Nahtoderfahrungen	205
Wie geht es für die Seele weiter?	207
Wiedergeburt – Strafe oder Segen?	207
Tiere auf der seelischen Ebene	209
Familienfeiern nach dem Tod?	211
Seelen, die (erneut) auf die Erde wollen	213
Zum Ausklang: Sterben, nachdem wir wirklich gelebt haben	217
Über die Autorin und weitere Informationen	221

»Gerade als die Raupe dachte,
alles sei zu Ende, wurde sie zum Schmetterling.«

Zur Einstimmung: Der ewige Kreislauf des Seins

»Seit ich dich von den Seelen Verstorbener sprechen hörte, habe ich die Angst vor dem Tod verloren. Ich konnte eine liebe Angehörige friedvoll verabschieden und sehe in allem viel mehr Sinn. Diesseits und Jenseits sind zu einem Ganzen geworden, in dem die Liebe die größte Kraft ist.«

Worte dieser Art sind mir in den letzten Jahrzehnten sehr oft gesagt worden – und ich wünsche mir, dass du nach der Lektüre dieses Buches etwas Ähnliches sagen könntest, was auch immer dich hierhergeführt hat.

Es gibt ein Leben und ein Sterben im Diesseits. Und es gibt ein Leben und ein Sterben im Jenseits. Beide machen den ewigen Kreislauf unseres Seins erst rund. Wir sind hier auf der Erde, um Erfahrungen mit uns selbst in einem Körper und im Miteinander mit anderen Wesen zu machen – und danach sammeln wir Erfahrungen in den geistigen Welten. In unserer Entwicklung wiederholt sich das Geborenwerden und Sterben endlos, mit einem Ziel: der wahren Liebe immer näher zu kommen. Finden können wir sie auf beiden Seiten – und in den Begegnungen dazwischen, von denen ich dir in diesem Buch erzählen möchte.

Es ist die Liebe, die alles verbindet

Die Beschäftigung mit Tod und Sterben, die spirituelle Sterbebegleitung, die Trauerbegleitung, die Arbeit mit den Seelen Verstorbener, das ist absolut mein Leben. Es ist für mich das Heiligste überhaupt. Und es ist offenbar für sehr viele Menschen ebenso wichtig und wertvoll. Wann immer ich in meinen vielen Seminaren – ob in Seminarhäusern oder online – das Thema Jenseits anspreche, explodieren die Fragerunden. Es ist ein Fass ohne Boden. Daher wurde es wirklich Zeit für dieses Buch, in dem ich mich intensiv und mit ebenso viel Freude wie Demut diesem Thema widmen werde.

Ich möchte dir in den folgenden Kapiteln eine ganze Reihe von lebendigen Fallbeispielen erzählen, daneben aber auch Gebete und kleine Meditationen anbieten, die dir in allen Belangen in Bezug auf Tod und Sterben helfen können – ganz gleich, ob es um deinen eigenen Tod geht, ob du Sterbende begleitest, ob du um jemanden trauerst oder wiederum Trauernde begleitest. Wenn ich jetzt – zum zweiten Mal in meinem Leben – ein umfassendes Buch über Tod und Sterben schreibe, dann steht dabei ein ganz und gar liebevolles Bewusstsein im Mittelpunkt, egal womit wir uns im Detail während der folgenden Kapitel beschäftigen werden. 2012, vor mehr als zehn Jahren, ist mein Buch *Jenseitige Welten* erschienen, das sich dem gleichen Thema gewidmet hat. Und doch ist es ein völlig anderes Buch, vor allem natürlich, weil ich mittlerweile noch zehn Jahre länger all die Zusammenhänge in mir reifen und sich entwickeln lassen konnte und eine große Zahl an weiteren

Erfahrungen in der Sterbebegleitung, der Trauerbegleitung und dem Kontakt mit den Seelen im Jenseits machen konnte. Mit dem Buch, das du jetzt in deinen Händen hältst, geht es mir gar nicht so sehr um die Vermittlung von sachlichen Informationen – obwohl auch das eine Rolle spielen wird –, vielmehr möchte ich mit dem, was ich hier schreibe, deine Seele streicheln und die Seelen all der Menschen, die mit dem Tod konfrontiert sind. Meine persönlichen Erfahrungen und ein paar grundlegende praktische Anregungen werden dabei im Vordergrund stehen.

Alles, was ich hier schreibe, kommt aus einem liebevollen Bewusstsein. Ich erwähne das noch einmal, weil mir so oft auffällt, dass ich mit dem Thema Tod und Jenseits recht pragmatisch umgehe, mit einer für viele Menschen erstaunlich großen Leichtigkeit. Das kommt einfach daher, dass ich schon mein ganzes Leben lang hellichtig bin. Ich kann sehen, dass ein Mensch, den ich liebe, weiterlebt, wenn er seinen Körper verlassen hat. Die Seele bleibt bestehen, ich kann sie wahrnehmen und mit ihr kommunizieren. So etwas wie den Tod – in der Form, wie wir ihn üblicherweise meinen – gibt es für mich also gar nicht. Wenn ich an manchen Stellen dieses Buches für dich vielleicht etwas zu nüchtern oder zu unbeschwert über etwas schreibe, was dir gerade Schmerz und Trauer abverlangt, dann ist das in keiner Weise böse oder unachtsam gemeint. Ich versuche aus meinen Erfahrungen heraus, einfach mit Leichtigkeit an dieses Thema heranzugehen – und zugleich habe ich alle Demut, jedes Mitgefühl und tiefstes Verständnis für all die Gefühle, die auch dazugehören, für Traurigkeit, Verlustängste, Orientierungslosigkeit, für Verlassenheit und den großen Schmerz über einen Verlust. Und auch ich bin nicht frei von diesen Emotionen und von Verlustängsten.

Es ist mein großer Wunsch, dass du mithilfe meiner Worte ebenfalls mehr Leichtigkeit in dem erfahren kannst, was dich zu

diesem Buch greifen ließ. Das Erkennen der größeren Zusammenhänge zwischen Himmel und Erde lässt uns wahren Frieden finden, mit dem Leben wie mit dem Sterben. In unserem Alltag und in unserer gegenwärtigen Kultur sind wir davon weit entfernt und so ist das, was wir hier unternehmen, vor allem eine Bewusstseinsreise. Die schließt auch mit ein, dass wir uns von überkommenen Weltbildern verabschieden dürfen, die alles in Hell und Dunkel, Gut und Böse einteilen und daraus moralische Regeln ableiten. Genau diese Vorstellungen sind es so oft, die den Menschen in Bezug auf den eigenen Tod und den ihrer Lieben Angst machen.

Auf einer Bewusstseinsreise geht es niemals um den erhobenen Zeigefinger. Es geht nicht um Himmel oder Hölle, um Richtig oder Falsch. Es geht um Erfahrungen, die uns letztlich immer zu einem Ziel hin tragen: zum Bewusstsein der allumfassenden Liebe, die alles zusammenhält, im Diesseits wie im Jenseits. In diesem Sinne berichte ich dir hier vor allem von den Erfahrungen, die ich in meiner Hellsichtigkeit gemacht habe. Dieses Richtig oder Falsch ist dabei niemals aufgetaucht und auch kein strafender oder lobender Gott. Was ich vielmehr lernte und weitergeben möchte, ist: Spiritualität ist pures Getragensein und hat nichts damit zu tun, dass wir als Lebende oder als Tote bewertet werden.

Fühlen, was es zu fühlen gibt

Natürlich gibt es, wenn wir uns mit dem Sterben und dem Jenseits befassen, so manche emotionale Talfahrt. Doch meine Absicht aus meiner spirituellen Erfahrung und auch von meinem Wesen her ist es immer, dir dabei zu helfen, in voller Schönheit zu erstrahlen und dich am Leben und an deinen Lieben auf der Erde wie im Himmel zu erfreuen. Erfreue dich an diesem großen geheimnis-

vollen Leben, das immer auch den Tod miteinschließt. Ich möchte dir hier zu Beginn ganz ausdrücklich sagen: Erlaube dir, alle Gefühle zuzulassen, die in dir beim Lesen dieses Buches aufsteigen mögen und überhaupt im Prozess um Tod und Sterben, in dem du möglicherweise gerade bist. Wir sind Menschen. Wir sind lebendige Seelen und die Gefühle, die uns bewegen, machen uns berührbar. Sie machen uns menschlich. In diesem Leben auf der Erde geht es ja vor allem darum, sich selbst in dieser inkarnierten Form mit allem zu erfahren, was dazugehört. Gefühle und Emotionen sind dabei auf jeden Fall wesentlich. Selbsterfahrung als Mensch geschieht vorrangig auf der emotionalen Ebene. Gerade, wenn uns der Tod einen lieben Menschen nimmt, sind wir emotional gefordert – und wir dürfen das auch sein.

Unser Weg durch die einzelnen Kapitel dieses Buches kann alle möglichen Gefühle in dir hervorrufen. Du kannst dich zeitweise verwirrt fühlen, inspiriert, geklärt, berührt, traurig, dann wieder euphorisch, stark und plötzlich schwach, verletztlich, groß und alles, was es noch an Gefühlsschattierungen gibt. Sie alle sind so wichtig dafür, dass du als Mensch dein Herz öffnen und zu Selbstliebe und Urvertrauen finden kannst. Diese ungeheuer großen Themen Tod und Sterben, Liebe und Trauer, sie lösen wie kaum etwas anderes im Leben enorme Entwicklungsschritte in uns aus – wenn wir uns ihnen öffnen und den damit zusammenhängenden Gefühlen Raum geben. Die Selbsterkenntnis, die dir aus alledem erwachsen kann, lässt dich am Ende furchtloser sein und erlaubt dir, das Leben mit allen Sinnen mehr zu genießen.

Warum es sinnvoll ist, sich schon zu Lebzeiten mit dem Tod zu befassen

Dass du jetzt in diesem Buch liest, zeigt, dass du zu diesen Menschen gehörst, die sich schon während ihres Lebens bewusst mit der Endlichkeit des irdischen Daseins beschäftigen. Vielleicht trauerst du gerade um einen geliebten Menschen oder erlebst, wie jemand, der dir nahesteht, einen schweren Trauerprozess durchmacht. Vielleicht begleitest du jemanden im Sterben oder bist dir dessen bewusst, dass dein eigener Tod näher rückt. Die Gründe können ganz unterschiedlich sein – und doch ist es nicht selbstverständlich, sich wirklich aktiv mit dem Sterben und dem Jenseits auseinanderzusetzen.

Einerseits werden Menschen wie ich, die schon ein Leben lang einen etwas intensiveren Zugang zum Tod erfahren haben und anderen davon berichten, mit Fragen regelrecht überfallen. Es gibt also ein enorm großes Interesse. Auf der anderen Seite aber werden die meisten Menschen, die du auf der Straße ansprechen könntest, nichts damit zu tun haben wollen. Für den Großteil der Menschen sind die wesentlichen Fragen eher materieller Art. Wie viel Geld habe ich auf dem Konto? Was ist im Kühlschrank? Für das Jenseits interessieren sie sich nicht. Selbst wenn sie in ihrem Umfeld auf irgendeine Weise mit dem Tod konfrontiert werden, ziehen es die meisten doch vor, das Thema schnell wieder weit von sich wegzuschieben. Sie leben rein materialistisch. Mit dem Tod endet für sie alles. Und genau diese Vorstellung ist so erschreckend, dass sie lieber nicht daran denken.

Wir sind in unserer Kultur beinahe ausschließlich auf das ausgerichtet, was man mit den physischen Augen sehen und was man anfassen kann. Wir gestalten uns ein schönes Zuhause mit möglichst viel Komfort und Sicherheit, wir sorgen für unsere Kinder,

wir erledigen unsere Arbeit, wir sammeln Besitztümer – und wenn unser Leben dann unweigerlich zu Ende geht, bemerken wir, dass wir von all dem, was uns wichtig war, nichts mitnehmen können. Alles, was über das gesamte Leben hinweg Bedeutung hatte, wird verschwinden, wenn dieses Leben rein materialistisch verbracht wurde. So viele Menschen werden an diesem Punkt mit sehr heftigen Gefühlen konfrontiert, weil sie feststellen, dass sie ihr Leben so verbracht haben, als würden sie nie sterben. Sie erkennen, dass es eine Illusion war. Das Materielle stand so sehr im Vordergrund, dass die Gefühle, das Spirituelle, das pure Am-Leben-Sein viel zu kurz kamen.

So führen uns all die Fragen rund um Tod und Sterben immer auch zu dieser einen großen und wohl spirituellsten Frage: Was ist der Sinn des Lebens? Wenn wir ernsthaft an dieser Frage angekommen sind, heißt das nicht, dass uns sofort eine Antwort in den Kopf schießt. Doch wir kommen ganz eng mit der wahren Größe und Tiefe unseres Daseins in Berührung. Wir *erfahren* den Sinn, wir *erleben* ihn.

Es gibt zwei Momente, in denen wir so intensiv wie sonst nie den Sinn und die Lebendigkeit selbst spüren. Beide haben sie mit den Rändern des Lebens zu tun, mit dieser in Worten nicht zu fassenden Zone zwischen dem Diesseits und dem Jenseits. Der eine Moment ist, wenn jemand in unserem Umfeld stirbt. Wir fragen uns dann: Wohin ist dieser Mensch gegangen? Ist noch etwas von ihm bei uns? Wir stehen vor diesem unbegreiflichen Phänomen, dass er eben noch da war und jetzt auf eine so unbegreifliche Weise »weg« ist. Der andere Grenzmoment ist da, wenn in unserem Umfeld ein Baby geboren wird oder wir selbst Eltern werden. Dann fragen wir: Wo kommst du her, du neuer Mensch? Wo warst du vorher? Wie kann es sein, dass es dich nicht gab und plötzlich bist du da? Wir schauen in diese reinen Augen und fragen: Was bringt

du alles mit in diese Welt? Was ist deine Geschichte, was ist dein Weg, deine Kraft, dein Sinn?

Das Wissen um den Tod und die Bewusstheit darüber, dass er zum Leben gehört, verleihen unserem Dasein aus meiner Erfahrung eine viel größere Tiefe und geben ihm erst einen Sinn. Bei mir selbst ist es so, dass ich jeden einzelnen Tag meines Lebens bewusst auskostete und bei aller Geschäftigkeit die Liebe, das Miteinander und den Genuss des Am-Leben-Seins in den Mittelpunkt stelle, gerade weil ich um den Tod weiß. Ich bin ihm in meinem Leben schon unzählige Male begegnet. Ich kam als Frühchen zur Welt und hatte da bereits mehrere Nahtoderfahrungen. Mit sechs Jahren bin ich in einem See beinahe ertrunken und erlebte dort meinen Tod. Ich bewegte mich auf ein warmes, ungeheuer einladendes Licht zu – bis mir mein Schutzengel erschien und sagte, dass meine Zeit noch nicht gekommen sei. Also blieb ich in dieser Inkarnation, von Anfang an um den Tod und das Jenseitige wissend. In meinen ersten Lebensjahren allerdings war das alles andere als leicht. Ich sah unzählige Seelen Verstorbener, die sich von mir in meinem Licht angezogen fühlten, doch ich wusste nicht damit umzugehen. So zwang mich das Leben, mich schon sehr früh mit den ganz großen Fragen unseres Daseins zu beschäftigen. Zu den Ergebnissen dieses Prozesses gehört auch dieses Buch, das du jetzt in deinen Händen hältst. Und es gehört die tiefe Erkenntnis dazu, dass es die Liebe ist, die alles in dieser Welt zusammenhält. Diese Liebe wird auch in den Kapiteln dieses Buches, auf jeder seiner Seiten und in jeder seiner Zeilen, in jeder Fallgeschichte und in jeder praktischen Anregung die Grundschwingung sein.

Ich habe schon sehr früh verstanden: Würden wir nicht sterben müssen, hätte das Leben gar keinen Sinn. Dann würden wir noch mechanischer, noch mehr auf das Materielle orientiert, noch rationaler sein. Es gäbe keine Möglichkeit der Weiterentwicklung

und damit auch keine Sinnhaftigkeit. Gerade die Vergänglichkeit unseres physischen Daseins bewirkt, dass wir uns überhaupt unseren Gefühlen zuwenden, dass wir auch die schmerzhaften Seiten des Lebens erforschen und transformieren, dass wir das Liebevollende und Mitfühlende ins Zentrum stellen, weil wir angesichts der Krisenhaftigkeit und der Endlichkeit unseres Lebens immer mehr an Tiefe gewinnen.

Wir können beobachten, dass die Natur überhaupt kein Problem mit dem Werden und dem Vergehen hat. Im Frühling blüht alles auf, im Sommer steht es in seiner vollen Kraft und im Herbst lassen die Bäume ihre Blätter fallen und das Grün zieht sich zurück. Im Winter liegt die Natur still, erinnert uns vielerorts tatsächlich an den Tod – und doch sind an den Zweigen der Bäume Knospen und damit das Weiterleben sichtbar. Im Frühjahr beginnt der Kreislauf von Neuem und es ist kein Kampf darin, kein Widerstand gegen die natürlichen Zyklen.

Da ich mir dieser großen Zyklen des Lebens, zu denen immer auch der Tod gehört, bewusst bin, hinterfrage ich jeden einzelnen möglichen Kampf im Leben. Auch den gegen das Älterwerden, mit dem sich jeder Mensch auseinandersetzen muss. Wir haben immer die Wahl, ob wir mit Freude, Sinnlichkeit, Genuss, Dankbarkeit und Wertschätzung für unser Leben älter werden oder frustriert und mit wachsendem Altersstarrsinn. Der unweigerlich näher rückende Tod kann uns so viel mehr an Tiefe und Bewusstheit schenken. Nicht umsonst haben sich die Mystiker der unterschiedlichsten Kulturen immer intensiv mit ihm befasst und uns Menschen zugerufen: »Lebt stets im Angesicht des Todes.« Für viele Ohren klingt das erschreckend und sehr ernst. Doch es hat zugleich eine große Leichtigkeit, es sagt nämlich auch: Sei dir bewusst, dass morgen alles vorbei sein kann. Nimm die Dinge nicht zu ernst und schöpfe diesen Tag voll aus.

Ich habe mir diesen Satz schon sehr früh zu eigen gemacht und immer, wenn ich mich über etwas ärgere, was natürlich auch bei mir vorkommt, dann fasse ich mir an meine eigene Nase und frage mich: Janotschka, wird dich dieser Umstand im Jenseits noch interessieren? Bei den meisten Dingen ist die Antwort ein klares und erleichtertes Nein. Ich finde einen emotionalen Abstand und damit in meine Gelassenheit zurück. Ich habe wieder den Raum, mich mit dem zu befassen, was mir tatsächlich wichtig ist und es auch über dieses Leben hinaus sein wird: meine Familie zum Beispiel, die Beziehung zu meiner Tochter, die Liebe und Aufrichtigkeit in den Begegnungen mit anderen Menschen.

Wer den Tod ganz aus seinem Leben und seinem Bewusstsein aussperrt, lebt letztlich trostlos und ohne tieferen Sinn. Es ist nicht natürlich, diesen wesentlichen Teil des Lebens zu ignorieren und zu verdrängen. Zu allen früheren Zeiten der Menschheitsgeschichte waren Geburt und Tod Teil des Alltags – es wurde zu Hause geboren und auch zu Hause gestorben. So waren alle Menschen in einem selbstverständlichen Bewusstsein der großen Zyklen des Lebens geborgen. Das kennen wir heute nicht mehr und so sind viele völlig überfordert, wenn der Tod in irgendeiner Weise in ihr Leben kommt. Es ist frustrierend, für sich selbst und andere, die gerade mit dem Sterben und der Trauer zu tun haben, einfach keine Antworten zu wissen. Beinahe unsere gesamte Gesellschaft hat keine solchen Antworten mehr. Im Christentum wurde vor einigen Jahrhunderten auch der Gedanke an die Reinkarnation ausgelöscht, der vorher dort wie in vielen anderen Religionen und Lebensanschauungen ganz selbstverständlich verankert war. Ein weiterer Trost steht den Menschen damit nicht mehr zur Verfügung und so treiben sie recht ziellos umher, sobald es ums Sterben geht. Genau deshalb ist es mir auch so wichtig, in meinen Seminaren darüber zu sprechen, meine Ausbildung zur Cosmo-

getischen Sterbe- und Trauerbegleitung anzubieten und natürlich dieses Buch hier zu schreiben. Es kann uns allen im Leben viel mehr Halt, Stabilität und auch Mitgefühl und Liebe geben, wenn wir uns mit diesen großen Themen auseinandersetzen – fühlend und verstehend.

Das Göttliche in uns – und die Illusion des Bösen

Entgegen allen gesellschaftlichen Neigungen, beim Tod lieber nicht hinzuschauen, gibt es viele Menschen, die sich hier eine intuitive Klarheit bewahrt haben und dem Thema nicht ausweichen. In einem Seminar beispielsweise kam einmal eine Krankenschwester auf mich zu und erzählte, dass sie immer dann, wenn im Krankenhaus jemand stirbt, spüren würde, wie ein Hauch durch den Raum weht. Sie hat dann intuitiv das Bedürfnis, ein Fenster zu öffnen oder zumindest anzukippen, und dann scheint dieser leichte Windzug tatsächlich hinauszugehen. Der Raum wirkt daraufhin geklärt und frei. Sie wollte von mir wissen, ob ihre Wahrnehmungen richtig sind. Gibt es da etwas? Diese Frage stellen sich viele Menschen, die im Beruf oder im Persönlichen mit dem Tod in Berührung gekommen sind. Gibt es da etwas, was überdauert? Gibt es die Seele wirklich? Können wir sie spüren und mit ihr kommunizieren?

Für mich ist die Antwort auf diese Fragen ganz selbstverständlich ein Ja. Seit meiner Kindheit nehme ich wahr, wie sich die Seelen von Verstorbenen, wenn sie den Körper verlassen haben, orientieren und ihren Weg nach oben finden müssen. Eigentlich ist es für sie ganz leicht, sich für das Licht zu entscheiden, denn die Seele ist göttlich. Sobald sie den Körper abgestreift hat, kann

sie wieder frei und leicht in die nichtstofflichen Sphären hineingehen.

Ja, die Seele ist göttlich und damit ist das Göttliche in uns, was einmal mehr beweist, dass Vorstellungen wie eine Strafe in der Hölle oder ein Fegefeuer nicht stimmen können. Wenn das Göttliche in uns ist, dann gibt es niemanden, der uns bewerten und als böse oder brave Menschen einordnen könnte. Dann gibt es niemanden, vor dem wir uns rechtfertigen oder fürchten müssten. Es gibt einzig unser eigenes göttliches Bewusstsein – unsere Einheit mit dem höchsten Licht, dessen Teil wir sind.

Wenn es um Tod und Sterben geht, dann ist die Spiritualität so unbedingt wichtig und notwendig. Denn was sonst soll uns oder anderen Menschen, die mit Tod und Trauer konfrontiert sind, Trost und Hoffnung geben und auch neue Freude am Leben? Das hat nichts mit einem religiösen Glauben zu tun, wie dir dieses Buch sicherlich noch weiter deutlich machen wird. Meine Erfahrungen zeigen mir schon mein Leben lang, dass unsere göttliche Seele unsere physische Existenz überdauert und dass es die Liebe ist, die alles zusammenhält.

Lass mich dir dazu eine Geschichte erzählen, die auch gleich ein wenig illustriert, wie ich die jenseitigen Welten wahrnehme. Als Kind war ich mit meiner Aufmerksamkeit mehr bei den Toten als bei den Lebenden. Kein Kind sollte so etwas durchmachen müssen, zumal ich damit ziemlich allein gelassen war. In meiner Autobiografie *Mein Seelenweg ins Licht* erzähle ich ausführlich davon. Eines Tages jedenfalls starb meine geliebte Urgroßmutter in einem hohen Alter eines natürlichen Todes. Das war in der damaligen Sowjetunion, in der keine Religion gelebt werden durfte, doch diese alte Frau war tiefgläubig und hatte auch in dieser Zeit ihre geistige und spirituelle Heimat in ihrem orthodoxen Glauben, der noch einmal deutlich strenger ist als beispielsweise der Katho-

lizismus. So war auch diese Urgroßmutter tief von der Vorstellung durchdrungen, eine Sünderin zu sein und nicht rein genug, sich direkt an Gott zu wenden. Man betete im orthodoxen Glauben zu einem Engel oder noch eher zu einem Heiligen als Übermittler. Sich direkt an Gott zu wenden – unmöglich. Gleichzeitig war es eine unglaublich liebevolle Frau, die vor allem aufgrund des Zweiten Weltkrieges ein sehr schweres Leben gehabt hatte. Zu uns Kindern war sie stets sehr fürsorglich und voller mitfühlender Aufmerksamkeit. Als sie nun gestorben war, sah ich ihre Seele neben ihrem Leichnam. Die Ausstrahlung, die ich an ihr so geliebt hatte, ging jetzt nicht mehr von ihrem Körper aus, sondern von ihrer Seele. Ich hatte als Kind schon so oft beobachtet, wie die Seelen ins Licht gehen – das war für mich vollkommen natürlich und absolut richtig. Die Seele dieser Frau aber wandte sich nicht ins Licht. Das erstaunte mich. Ich konnte das Licht über ihr genau sehen, aber sie schaute immer in die andere Richtung. Das göttliche Licht war so wunderschön und anziehend, doch diese Seele schien es nicht zu bemerken. Es hätte ihr regelrecht den Rücken wärmen müssen und dann hätte sie sich umdrehen können. Doch sie tat es nicht.

Mit einem Mal bemerkte ich, welche Gedanken ihr durch den Kopf gingen. Ich konnte sie hören. Immer und immer wieder, gebetsmühlenartig liefen die alten Glaubenssätze durch ihr Bewusstsein: »Ich bin eine Sünderin, ich bin der Nähe Gottes nicht würdig.« Diese Frau, die so fromm und liebevoll gelebt hatte, empfand sich nicht als wertvoll genug, ins göttliche Licht zu gehen. Sie glaubte, sündig und klein zu sein. Wenn ich heute daran denke, wird mir intensiv bewusst, was für ein machtvoll Instrument der Glaube ist. Ich für meinen Teil bin sehr vorsichtig damit, wem und welchen Inhalten ich meinen Glauben schenke. Wenn ich selbst lehre, fordere ich die Menschen deswegen immer auf, sich

ihr eigenes Bild zu machen und alles selbst auf Stimmigkeit, Nachvollziehbarkeit und Umsetzbarkeit im Leben zu prüfen. Diese drei Qualitäten sind wesentlich, wenn wir uns Ideen zu eigen machen wollen. Bitte wende sie auch für die Inhalte dieses Buches an.

»Du gleichst dem Geist, den du begreifst«, hat Goethe in seinem *Faust* geschrieben. Meine Urgroßmutter hatte sehr viel Leid erlebt, es war ihr näher als die Freude und das göttliche Licht. Es schien eher zu ihrer Frequenz zu passen. Aufgrund dieser negativen Schwingung sah sich ihre Seele mit einem Mal in der tieferen Dimension statt in den höheren lichtvollen Welten. Dies bedeutet nichts anderes, als dass eine Seele in einer negativen Emotion verharret. Diese Dimension liegt unterhalb der neutralen Eintrittsebene in die jenseitigen Welten. Diese Seele blickte sich um, konnte bis in die Hölle sehen, sah dort die leidenden Seelen von Mördern und Kriegern, von Diktatoren und Dieben, sie nahm all die Energie von Streit und Kampf wahr, die diese Seelen selbst nach ihrem Tod noch ausagierten. Sie schaute umher – ich konnte das alles mit ihr sehen und werde nie vergessen, wie sich ihr Ausdruck auf einmal veränderte. Sie registrierte: »Hier passe ich ja überhaupt nicht dazu!«

Aufgrund dieser plötzlichen Selbsterkenntnis veränderte sich bereits ihre Schwingung und sie stieg wieder nach oben, auf die Ebene der Eintrittspforte in das Jenseits. Ich nenne sie die neutrale Astralebene. Dort beobachtete sie andere Seelen, die schon etwas lichtvoller waren und aus ihrer Überzeugung heraus auf das Jüngste Gericht warteten und gar nicht versuchten, aus eigener Kraft dem Licht näher zu kommen. Die Seele meiner Urgroßmutter stellte wieder fest: »Hier passe ich nicht dazu. Das passt auch nicht zu mir.« Und schon schwang sie sich über diese neutrale Astralebene hinauf in die oberen Astralebenen hinein, in denen sie schließlich verschwand. Endlich hatte sie sich erlaubt,

die Wärme des göttlichen Lichts zu spüren und sich umzudrehen, um ins Licht hineinzugehen. Auf den unteren und auf der neutralen Astralebene konnte sie mit ihrer höheren Schwingung nicht bleiben. Das war ihr klar geworden. Sie war bereit, in einen Erkenntnisprozess hineinzugehen und zu begreifen: »Okay, diese Inkarnation ist zu Ende, ich gehe nach oben ins Licht, ich folge dem inneren Ruf.«

Einige Zeit noch war ich mit der Seele meiner Urgroßmutter eng verbunden. Sie war mir eine große Hilfe in meiner geistigen Entwicklung. Nach dreizehn Jahren dann, ich war damals fünf- undzwanzig Jahre alt, sah ich die Seele meiner Urgroßmutter zum letzten Mal. Sie stand eines Nachts an meinem Bett, ich wachte auf und sie sagte: »Janotschka, du brauchst mich nicht mehr.« Das war der erste Moment des bewussten Loslassens auch für mich. Ich musste diese liebevolle Frau, die meine Kindheit wärmer und ein wenig leichter gemacht hatte und die mir in den letzten Jahren wichtige Impulse aus dem Jenseits übermittelt hatte, nun gehen lassen. Es war traurig und doch spürte ich, dass es ihr gut ging und dass es richtig war, dass sie jetzt weiterzog. So verschwand jegliche Wehmut. Ich brauchte sie wirklich nicht mehr und es war ein Ausdruck meiner Liebe, dass ich sie ihren Weg gehen lassen konnte. Ich wusste, dass ich mein Leben nun allein meistern konnte.

Ich spürte, wie sie mir über die Haare streichelte. Und dann sah ich, wie sie und ihr Schutzengel sich innig verbanden und gemeinsam in ein sehr helles Licht eintraten. Nun hatte diese Seele alle alten Verbindungen hinter sich gelassen und sich mit ihrem Engel aufgemacht, einen neuen Seelenplan zu gestalten. Ganz im Sinne der Lebensaufgaben ihrer Seele. Es war gut und richtig – und ich habe von da an auch kaum noch an sie gedacht. Ihre Information war nicht mehr im Raum. Ihre Seele war nicht mehr da.

